

## Cómo controlar el asma

¿Usted o un ser querido tiene asma? Aprenda a tomar el control para limitar los ataques y aliviarlos cuando sucedan.

- **Siga una rutina de medicamentos.** El control diario del asma puede incluir medicamentos recetados, como los corticosteroides. Pueden reducir la inflamación y la producción de moco en los pulmones. Toma tus medicamentos regularmente. Con el tiempo, tendrás menos ataques y más leves.
- **Planea con anticipación.** Cuando salga de casa, traiga su inhalador de alivio rápido. Hágales saber a las personas en la escuela o el trabajo que usted tiene asma y que puede necesitar ayuda si ocurre un ataque.
- **Haga ejercicio de manera segura.** Es posible que se recomiende el uso de inhaladores de alivio rápido. Hable con su médico acerca de lo que debe hacer.
- Use su inhalador de alivio rápido tan pronto como comience a sentir síntomas. Para usarlo, agite el inhalador de 10 a 15 veces, inhale y exhale profundamente, luego coloque el inhalador entre sus labios para obtener un buen sello. Comience a inhalar lentamente antes de presionar el inhalador y continúe inhalando lentamente mientras lo presiona y después de soltarlo. Aguante la respiración durante 10 a 15 segundos y luego exhale lentamente por la boca.
- Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si la respiración sigue siendo muy difícil después de tomar sus medicamentos. Para obtener más información, programe una cita para hablar con su proveedor.

## Conozca las señales ✓

Cuando tienes un ataque de asma, las paredes de sus pulmones se hinchan, lo que deja menos espacio para el aire. La mucosidad también reduce el flujo de aire.

- Toser
- Opresión en el pecho
- Sibilancias
- Ser incapaz de realizar actividades regulares porque le falta el aire
- Sensación de estar cansado

## Reduzca sus desencadenantes ✓

Las causas de los ataques de asma pueden ser diferentes para cada persona. Cosas que pueden provocar el asma son:

- Mascotas
- Moho
- Tabaco
- Ácaros del polvo
- Alérgeno de cucarachas
- Contaminación del aire exterior
- Humo de la quema de madera o hierba

# Recursos para el asma

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



## Pida ayuda si la necesita

Para obtener más información, consulte nuestro sitio web de educación para la salud. Hay artículos y videos para ayudarle a controlar el asma. Puede aprender sobre sus medicamentos, qué puede provocar el asma y cómo controlarla. Visite el sitio en [healthed.cchealth.org/Conditions/Asthma/](https://www.healthed.cchealth.org/Conditions/Asthma/) o escanee el código QR.



## Contra Costa Health Servicios de control del asma

Si su asma está mal controlada, es posible que hay desencadenantes del asma en su casa. Puede obtener cosas como una ventilación mejorada en su hogar, filtros de aire, deshumidificadores y aspiradoras con filtro.

Hable con su administrador de casos, PCP u otro proveedor sobre cómo obtener una referencia para inscribirse en este servicio.

También puede llamar a Servicios para Miembros de CCHP, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., al **1-877-661-6230** (presione 2) (TTY 711).

## Clase de educación sobre el asma de CCHP

¡La nueva clase de educación sobre el asma de CCHP ya está disponible! En esta clase en línea, hablamos sobre qué es el asma, cómo controlarla, qué puede ser un desencadenante y cómo CCHP puede ayudar.

¡Echa un vistazo a nuestros nuevos videos para aprender más sobre el asma!

Si está interesado en reservar una clase en vivo, envíenos un correo electrónico a [HealthEducation@cchealth.org](mailto:HealthEducation@cchealth.org).



## Recursos útiles para el asma

**Asociación Americana del Pulmón**

<https://www.lung.org/about-us>

**La EPA Reducir los desencadenantes del asma**

<https://www.epa.gov/asthma/asthma-triggers-gain-control>

